



BU
BECOME U



BOOST U
WORKSHOP

PROGRAMME DE FORMATION A DISTANCE

**BOOSTER VOTRE PLEIN
POTENTIEL !**

WWW.BECOME-U.COACH



PROGRAMME A LA CARTE

4 CLEFS DE LA CONNAISSANCE DE SOI

- Forger une bonne estime de soi
- Arrêter de s'autosaboter !
- Gérer ses émotions et diminuer son stress
- Cultivez l'intelligence intuitive, choisissez mieux!

4 FAÇONS POUR RESTER ZEN ET RENFORCER SA SOLIDITÉ INTÉRIEURE

- Être positif dans toutes situations
- Vivre au présent au maximum
- Lâcher prise mode d'emploi
Se focaliser sur l'essentiel

5 FACTEURS QUI AMÉLIORENT MA RELATION AUX AUTRES

- Exploiter les forces de ma personnalité !
- Acquérir une communication efficace
- Perfectionner votre écoute et créer des liens de confiance
- Être constructif, c'est gagnant x3
Désamorcer et gérer les conflits

4 TECHNIQUES POUR EXPRIMER SON PLEIN POTENTIEL

- Être un booster et arrêter de procrastiner !
- Gérer son temps et faire plus de choses
- Sortir de la zone de confort
- Choisir un but et poser ses objectifs de vie

B.U
BECOME U

www.become-u.coach